

DRA. MAGLÒRIA GURUKARM BORRÀS-BONEU

Millora la salut ginecològica amb ioga i meditació


Pagès editors
LLEIDA, 2018

PRÒLEGS

Un acte mèdic comença quan la pacient demana ajuda professional i explica quins son els símptomes que identifica com a anòmals; segueix amb el diagnòstic per part del metge o la metgessa, qui finalment prescriu un tractament que la pacient segueix fins a la desaparició dels símptomes. Aquesta seqüència dels fets se centra totalment en la malaltia i el seu tractament, però pot tenir poc en compte les característiques particulars de cada dona.

Afortunadament, cada cop estem assistint amb major freqüència a un canvi en la visita ginecològica, de manera que el metge explica diverses opcions de tractament i la pacient escull quina és la millor opció terapèutica en el seu cas concret, després de comentar-ho amb el professional. En aquesta situació, la pacient ja té un paper molt més actiu en la cura de la seva salut ginecològica.

Si volem seguir avançant en posar la pacient en el centre de la nostra pràctica, el paper com a professional de la ginecologia ha de ser el de consultors experts quan la dona ho requereix. Tot i ser conscients que aquesta és la relació ideal pacient-metge generadora de salut, sovint no sabem com contribuir a l'empoderament per part de les nostres pacients. Aconseguir-ho ens aproximaria més al concepte de salut de l'Organització Mundial de la Salut: "La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties".

El llibre que ens ofereix la doctora MaGlòria Guru-Karm Borràs-Boneu, *Millora la salut ginecològica amb ioga i meditació*, se'ns presenta com una eina complementària generadora de salut, tant de forma profilàctica com complementària quan apareix la malaltia. És una eina d'empoderament per part de la dona a través del coneixement del seu cos, en el sentit holístic i global. El llibre explica de manera molt gràfica i entenedora tot de pràctiques de ioga i de meditació que serveixen per a fer prevenció primària de la patologia (patologia mamària, menopausa precoç, patologia de tiroide, etc.), així com exercicis que es poden utilitzar de manera complementària al tractament quan apareix la malaltia (síndrome premenstrual, dismenorrea, flatulència, etc.). També explica en llenguatge no mèdic, entenedor per a totes les pacients, el funcionament hormonal del seu cos i del sol pelvià. I no només des d'una perspectiva física, sinó també energètica i emocional, en el mateix sentit global de salut que defineix l'Organització Mundial de la Salut i que també recull l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i de Balears, en definir que la salut és una manera de viure autònoma, solidària i joiosa.

Crec que es tracta d'un llibre molt original i necessari, que tot professional de la ginecologia hauria de conèixer per oferir tècniques complementàries a les nostres prescripcions mèdiques, per tal de millorar la salut ginecològica i el grau de benestar global de les pacients que atenem.

Dra. Elena CARRERAS I MORATONAS
24-09-2017

Cap de Servei d'Obstetrícia i Ginecologia.
Hospital Universitari Vall d'Hebron. UAB.
Presidenta de la Societat Catalana
d'Obstetrícia i Ginecologia de l'Acadèmia
de Ciències Mèdiques

Conec la doctora Glòria Borràs-Boneu des de fa molt de temps. La seva mare Orència era de Torregrossa (Pla d'Urgell), el meu poble, i hi tenia molt bona relació, ja que un germà seu, oncle de la Glòria, l'Eusebi, era del meu temps i corriem pels carrers com qualssevol altres nens del nostre entorn.

La Glòria fou alumna nostra durant la seva carrera a la facultat del carrer de Casanova. Una vegada llicenciada va fer estades a l'M. D. Anderson Cancer Center de Houston i a l'hospital Brigham and Womens de la Universitat de Harvard a Boston, on publicà treballs sobre marcadors en oncologia ginecològica. En tornar cap a casa la volia fitxar per unir-se al nostre grup del Departament de Ginecologia del Clínic, però amb tot el meu pesar, no tenia cap plaça per oferir-li i ella s'espavilà, treballà en altres hospitals universitaris de Barcelona i després aprofundí en la medicina natural aplicada a la salut de la dona. Torna als Estats Units i estudia en diversos centres especialitzats en la formació internacional en temes de salut.

A casa novament, col·labora en programes de ioga i meditació per a la salut maternoinfantil. També col·labora amb la Fundació ARPF, dedicada a investigar i prevenir l'Alzheimer. És membre de diverses associacions de medicina naturista a la Secció del Col·legi de Metges de Barcelona i a l'Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears, entre d'altres.

Comença a relacionar malestars, que després es faran crònics, que s'associaven, moltes vegades, amb el sistema hormonal però constatant que també l'estat d'ànim, la vitalitat, l'alimentació i l'exercici estan vinculats.

Aquest programa, com diu la doctora Borràs, fusiona el coneixement científic oriental i l'occidental de la medicina natural i el ioga meditació. En aquestes pàgines mostra el seu coneixement i la seva experiència per a facilitar la connexió personal amb la creativitat i la bellesa interior i manifestar-la com a dones.

En compartir aquest estat de confiança i serenitat amb les criatures i altres membres de la família, les dones esdevenen una guia per al seu entorn i jo hi afegeixo que deuen rebaixar, també, la tensió ambiental que intranquil·litza enormement el nostre esperit, ens neguiteja i ens fa patir pel futur de la nostra societat. Benvinguda, doncs, aquesta monografia de la Glòria no només per a millorar la salut ginecològica de la dona, sinó també de tota la societat en el seu conjunt.

Dr. Xavier IGLESIAS I GUIU

20-09-2017

Catedràtic jubilat d'Obstetrícia i
Ginecologia de la Facultat de Medicina
de la Universitat de Barcelona
Hospital Clínic

PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA

Benvolguda lectora,

M'alegra compartir aquest programa enfocat a millorar la salut de les dones, mitjançant l'aplicació dels pilars de la medicina natural, així com del ioga kundalini i la meditació, a la ginecologia. La meua llarga experiència professional en aquesta àrea així com la meua recerca dintre de la immunologia i de les medicines oriental i occidental em permeten integrar la cura tant de la identitat i la dimensió física com de les facetes mental, emocional, espiritual i també del medi ambient.

A les portes de complir els meus primers quaranta anys canvio d'etapa, surto del marc professional d'hospital universitari enfocat en el diagnòstic del càncer i em dedico a la recerca sobre la salut de les dones del barri on m'havien proposat anar a treballar. L'any següent comparteixo, dintre de l'àmbit científic espanyol, les observacions realitzades en els hàbits de salut i símptomes que presentem al voltant dels cinquanta anys, més enllà de la desaparició de regles o menopausa. Així és com vaig començar a relacionar malestars, que després es fan crònics, en principi relacionats amb les hormones, però constato que també amb l'estat d'ànim, la vitalitat, l'alimentació i l'exercici. Començo el meu recorregut en l'aprenentatge d'eines d'autoconeixement i entrenament per a la ment, el cos, la vitalitat i com integrar-les. Ara us

ofereixo la meva síntesi i concreció en forma dels pilars d'autocura.

Aquests pilars i tècniques faciliten tant el procés de la salut com de la consciència en l'ésser interior, l'essència primordial com a dona. Trobar el temps per dedicar-lo a observar les pròpies necessitats, sensacions, intuïcions, percepcions i per cuidar el nostre ésser i elevar la nostra energia expandint la nostra identitat, és el primer requisit per a iniciar aquest camí.

Cada dona, quan practica aquest programa, facilita el desenvolupament de la seva pròpia identitat essencial, la consciència i la certesa; i, des d'aquestes qualitats, cuida la relació amb les altres persones en base al respecte, l'amistat i la col·laboració, conservant al mateix temps les nostres necessitats i arrels.

Des de la meua visió de la salut de les dones us explico la connexió i la unió entre els cossos físic, emocional, mental i energètic o subtil, que tenen lloc a través dels txakres i nadis. Els txakres són rodes d'energia vital en moviment, relacionades amb els centres ordenadors del cos físic. Aquests centres són: les glàndules, els nuclis i les ramificacions dels vasos sanguinis i limfàtics, i també les de tot el sistema nerviós.

Els canals energètics, meridians o nadis, sostenen el camp electromagnètic de l'ésser humà i condueixen la circulació de prana i la vitalitat pel cos. El camp electromagnètic, en el ioga, es denomina "aura" i s'estructura tant a través de l'interior del cos com uns centímetres més enllà de la pròpia pell, en interrelació també amb l'entorn.

Aquest programa per a la salut està dedicat al fet que cada dona pugui conèixer i experimentar com les glàndules principals del cos físic estan connectades als txakres, amb els centres energètics lunars i amb les línies d'arc, i totes relacionades amb la salut ginecològica i global.

Confio que aquests pilars et guiïn a fi d'assolir l'estimació per la cura de la teva salut integrada de manera enfocada i estable. Agraeixo que et pugui servir i recorda que et recomano que segueixis aquest programa amb supervisió i consell professional, tant iogui com sanitari.

SUMARI

Agraïments	11
Pròlegs	13
Presentació del programa	17
1. Fonaments de la medicina integrant cos-ment: medicina natural i ensenyança iogui d'humanologia .	21
1.1. Les ensenyances de kundalini ioga i d'humanologia per a les dones	22
1.2. Els objectius del programa de salut ginecològica amb ioga i meditació.....	23
2. Relacions humanes i sexualitat	25
2.1. L'energia de les dones des de la perspectiva de la humanologia	27
2.2. Els valors i els potencials de les dones.....	29
2.3. L'energia masculina des de la perspectiva de la humanologia	30
2.4. Les glàndules i les relacions amb els txakres.....	31
2.5. Els cicles de les hormones sexuals.....	33
3. El sòl pelvià	39
3.1. L'anatomia pelviana	40
3.2. El sòl pelvià. Reserva emocional, energètica i vital	43
4. Els pilars del meu programa de salut ginecològica iogui	47
4.1. Nutrició i suplementació	47
4.2. Pranaiames, asanes ioguis, <i>kriyes</i> i meditacions..	51

4.2.1. Pranaiames indicats	52
Pranaiaama de respiració llarga i profunda, abdominal o iogui	52
Pranaiaama de respiració alternant.....	53
Pranaiaama en moviment per al sòl pelvià .	53
Pranaiaama Sitali	54
Pranaiaama de respiració de foc	55
4.2.2. Asanes indicades.....	55
Asanes per al sòl pelvià.....	59
Asana per relaxar els ovaris	60
Asana per ajustar la pelvis.....	61
Asanes per a la síndrome premenstrual, alleujar-la i prevenir-la	62
Asanes per a la prevenció de la patologia mamària	63
Asana per eliminar els gasos intestinals en la dona	64
Asanes per al dolor còlic de la menstruació o dismenorrea	64
Asanes per ajustar els malucs	66
Asanes per a la prevenció de la menopausa precoç i el balanç mental i emocional	68
Asana per a la menopausa	70
Asanes per equilibrar les altres glàndules principals	71
Asana per a la glàndula pineal o epífisi	71
Asana per a la glàndula pituïtària.....	72
Asana per a la glàndula tiroide	72
Asana per a la glàndula paratiroide.....	73
Asana per a la glàndula tim.....	74
Asana per al pàncrees	74
Asana per a les glàndules suprarenals..	75
Asanes-kriya per a l'intestí sa.....	76
Asanes-kriya per a l'hipotàlem.....	78
Asanes-kriya per al segon txakra	81

4.2.3. Meditacions indicades.....	89
Meditació per al cor en calma.....	89
Meditació per aprendre a meditar i per concentrar-te en l'acció.....	90
Meditació per equilibrar els centres lunars de les dones	91
Meditació per corregir la menstruació irre- gular i després de tractaments hormonals.	92
Meditació per al primer txakra (Muladhara)	94
Meditació per al segon txakra (Swadistha- na).....	96
Meditacions en parella.....	97
4.3. Alguns consells ginecològics pràctics.....	97
5. Bibliografia	101
6. Glossari.....	105

© dels textos i de les fotografies: Maria Glòria Borràs Boneu, 2018

© de les fotografies: els seus autors

© d'aquesta edició: Pagès Editors, SL, 2018

C/ Sant Salvador, 8 — 25005 Lleida

editorial@pageseditors.cat

www.pageseditors.cat

Primera edició: març de 2018

DL L 140-2018

ISBN: 978-84-9975-951-7

Imprès a Arts Gràfiques Bobalà, S L

www.bobala.cat

✦ imprès a **lleida** ▶

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.